霜降时节有3宝，常吃健康跑不了

“深秋柳陌露凝霜，衰草疏疏碧水凉”，秋日即将结束，路上的草树都已枯黄凋落，霜降时节，天气明显感到由凉转寒。此时，还是要多费心把身体底子打牢，以免被寒气打得措手不及。

“霜降时节吃3宝，健康跟着跑”，将饮食方面的“预防措施”做到位，才能在秋冬转换时完美守护住自己的身体健康。建议大家多吃的三种食材，都是秋冬季里的珍品和宝贝，千万别不懂得吃，别不舍得。

第一宝：羊肉

天气转寒，温热滋补的羊肉是抵御寒冷的首选食材，经过夏秋两季的养育，这时的羊肉吃起来也最为鲜美。羊肉的营养价值相当丰富，在霜降时多吃一些羊肉，能够为身体增强抵抗力。羊肉的烹饪方式多样，可以红焖、涮锅、爆炒、炖汤都很合适。

推荐食谱：【香菜羊肉卷】

A、香菜和蒜苗分别清洗干净切成长段，生姜削去皮切成姜末，羊肉卷放入开水锅中焯水煮20秒捞出，控去水分备用。

B、小碗里放入姜末，倒入两勺生抽、一勺香醋，加小半勺的胡椒粉、适量的盐和糖搅拌均匀。

C、起锅倒油，油温升热后把羊肉卷倒入锅中，用大火快速翻炒半分钟，淋入调好的料汁，翻炒均匀。

D、把切好的香菜、蒜苗倒进锅里，继续用大火快炒15秒，出锅前淋上香油增香即可关火出锅。

第二宝：芝麻

芝麻作为“八谷之冠”，含油量高，营养价值同样也很高，含有丰富的卵磷脂、多种维生素、钙、铁、镁等营养物质。霜降时节正处于秋冬季节转换，多食用些芝麻，不只对干燥的皮肤有益处，还能强身健体，寒气来得再凶猛也不怕。

推荐食谱：【黑芝麻小米粥】

A、取小半碗黑芝麻借助滤网用清水淘洗干净，控干水分。半碗小米淘洗后加清水浸泡一小时。

B、把洗好的黑芝麻倒进无水无油的锅中，开中小火慢炒，炒至黑芝麻的水分蒸发，有香味出来后关火。

C、把黑芝麻倒入研磨机里，打磨成细碎的黑芝麻粉，研磨的时间控制在30秒即可。

D、小米倒入煮锅里，接入适量清水，先用大火煮开，转小火煮20分钟，小米粥煮至开花粘稠后放两勺研磨好的黑芝麻粉，搅匀就可以关火盛入碗中了，吃前可以再放适量蜂蜜增加香甜味。

第三宝：冬瓜

老人常说“火是万病之华”，霜降前雨水减少，干燥感较为明显，身体被干燥围绕就容易上火。而冬瓜水分多，又属于凉性，适当的食用可以减少火气，以免让火气影响健康。冬瓜清香可口，做法多样，但在深秋季节里吃冬瓜，最合适的还是做成炖菜，吃起来鲜香又暖和。

推荐食谱：【冬瓜肉末炖粉条】

A、冬瓜切去外皮，冲洗干净切成冬瓜块，粉条清洗后，用温水浸泡，另准备葱段和姜丝备用。

B、起锅烧油，把肉末倒入锅中，翻炒至肉末变散，有油脂析出，放入切好的葱段和姜丝，再加少许花椒、一颗八角，炒匀倒入半勺生抽上色。

C、把冬瓜块倒入锅里，炒1分钟后倒入两勺生抽、一勺蚝油，加半勺胡椒粉和适量的盐，翻炒均匀，炒2分钟后倒入一碗清水，盖上锅盖，开大火煮开后，把粉条下入锅内，搅匀继续盖锅盖炖煮10分钟。

D、粉条和冬瓜都煮熟煮透后，撒上一勺鸡精，放入一把虾皮翻炒1分钟，临出锅前撒上葱花即可盛出。

朋 戈

老年人怎么吃水果更安全

尊老敬老是中华民族的传统美德，关爱老人是我们义不容辞的责任。用心关爱身边的老年人，我们可以从日常的膳食营养做起。水果老少皆宜。但是，相对于年轻人，老年人的消化吸收能力变弱，同时还可能患有各种各样的慢性疾病，在这些特殊的身体情况下，老年人应该怎么吃水果才能更好地促进健康呢？

本文就来重点聊一聊老年人吃水果的话题。

认为水果只是零食 可吃可不吃是不正确的

水果是人体维生素、矿物质的重要来源。《中国居民膳食指南》建议，成人每天都需要食用200-350g水果，大概半斤左右，是健康膳食的重要组成部分。但是，很多老年人的水果摄入量远远达不到这个标准。老年人消化功能减弱，有些老人一吃水果就“闹肚子”，所以选择不吃水果，觉得水果不是必需品，可吃、可不吃，这种观点是错误的，或者是即使想吃也只能看着水果不敢吃，害怕身体出现不良反应。

建议在温水中 浸泡5-10分钟后再食用

对于这种情况，一定要保证水果的新鲜，不要食用切开后隔夜或者部分霉变的水果，如果要连皮食用还需要仔细清洗表面，避免微生物或农药残留给肠胃带来负担。从冰箱取出的水果，可以在温水中浸泡5-10分钟后再食用，避免低温刺激。还可以尝试补充一些益生菌，调节胃肠的消化功能。

另外，有些高龄老年人咀嚼功能很差，越来越不爱吃水果，这种情况可以选择喝果汁，最好采用保留果渣的榨汁方式，如破壁机，更多地保留水果中的膳食纤维和一些活性物质。

患有不同慢性病的老年人 要避开不同的水果

除了消化功能减弱，老年人常常患有一种或多种慢性疾病，对于水果的选择可能会产生一些限制，需要特别注意。

1. 柚子、血橙等柑橘类水果中大多含有呋喃香豆素，会减缓降压药在肝脏中的代谢速度，可能导致低血压，所以长期服用降血压药物的高血压患者需谨慎食用柑橘类水果；

2. 患有心脏病以及水肿的老年人要少吃西瓜、椰子等水分含量较多的水果，避免加重心脏负担和水肿；

3. 患有糖尿病的老年人，应该优先选择食用升糖指数较低的水果，比如橙子、柚子、李子、桃、梨、苹果等，同时还要严格控制每次水果的摄入量，并注意主食减量和监测血糖。

总的来说，老年人不能不吃水果，吃的量可以少些，但种类要多一些。要根据自身的身体健康状况，选择适合自己的水果品种。不能为了图方便只选择某一种软糯的水果，榨汁的方式对于老人来讲也是不错的选择。

宋 爽